Fiche Pratique N°61 : Protégez vos enfants en ligne sans les espionner V1.2

7 nov, 2026 · @Gabriel

Objectif : *accompagner vos enfants dans leurs premiers pas numériques avec des réglages adaptés à leur âge, en protégeant leur vie privée plutôt qu'en les surveillant en cachette.*

- ***Public visé :*** *parents et grands-parents, débutants*
- ***Temps estimé :*** *30 minutes par appareil, puis une discussion régulière*
- ***Difficulté :*** *★★☆☆☆ (Facile)*
- ***Prérequis :*** *l'appareil de l'enfant en main ; aucun compte Google ou Apple n'est nécessaire*
- ***Fiches associées :*** *N°2 (navigateur), N°17 (moteur de recherche), N°20c (AdGuard Home), N°38 (Pi-hole), N°42 (F-Droid sans compte Google), N°64 (téléphone sans Google), N°46 (gestes de base), N°47 (arnaques en ligne), N°52 (confidentialité du téléphone), N°60 (objets connectés)*

1. Le problème : protéger sans espionner

Les enfants arrivent tôt en ligne, sur des services conçus pour capter l'attention et collecter des données. Les parents ont souvent le choix entre deux excès : tout laisser faire, ou tout surveiller.

Situation	Conséquence
Smartphone sans réglage	Contenus choquants, sollicitations d'inconnus, achats intégrés
Réseaux sociaux trop tôt	Comparaison permanente, harcèlement, données de l'enfant exploitées
Surveillance cachée (lecture des messages, localisation permanente)	Perte de confiance ; l'enfant apprend à cacher, et ne vient plus en parler
Photos de l'enfant publiées par les adultes	Une identité numérique construite sans son accord

Le risque : un enfant exposé, ou au contraire surveillé au point de ne plus oser demander de l'aide.

Le bénéfice : des protections proportionnées à son âge, qu'il connaît et comprend, et qui s'allègent à mesure qu'il grandit. C'est aussi ce que recommande la CNIL.

2. Repères par âge

En avril 2024, la commission d'experts « écrans » mandatée par le gouvernement a proposé ces repères :

Âge	Repère
Avant 3 ans	Pas d'écran
3 à 6 ans	Usage déconseillé ou limité, occasionnel, avec un adulte, contenus éducatifs
À partir de 6 ans	Exposition modérée et contrôlée, parmi d'autres activités
Avant 11 ans	Pas de téléphone portable

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°61 : Protégez vos enfants en ligne sans les espionner V1.2

Âge	Repère
11 à 13 ans	Un téléphone sans accès à Internet
Avant 15 ans	Pas de réseaux sociaux ; ensuite, plutôt des réseaux « éthiques »

Où en est la loi ? Une loi interdisant les réseaux sociaux aux moins de 15 ans a été adoptée en juillet 2026, mais le Conseil constitutionnel en a censuré l'article central le 14 août 2026. Un nouveau texte est annoncé, en France et au niveau européen. En attendant, la décision reste entre les mains des parents.

3. Ce que la loi vous garantit déjà

Depuis le **13 juillet 2024**, tout appareil connecté vendu neuf en France (smartphone, tablette, ordinateur, console, téléviseur, montre connectée, liseuse) doit **proposer un contrôle parental gratuit dès la première mise en service**. Il permet au minimum de bloquer le téléchargement d'applications et l'accès aux contenus inadaptés. Les données de l'enfant recueillies à cette occasion ne peuvent pas servir à des fins commerciales, même après sa majorité.

4. Notre principe : ne pas ouvrir de compte chez un géant pour votre enfant

Le contrôle parental proposé par défaut passe souvent par un **compte Google** (Family Link) ou un **compte Apple** (Partage familial) créé au nom de l'enfant. C'est lui ouvrir, dès le plus jeune âge, un profil chez une entreprise dont le modèle repose sur les données. Privilégiez, dans cet ordre :

Solution	Compte chez un géant ?	Pour qui
Pas de smartphone, ou un téléphone basique sans Internet	Non	Avant 13 ans, conformément aux repères de la section 2
Filtrage du réseau de la maison (box, Pi-hole, AdGuard Home)	Non	Toute la famille, tous les appareils
Téléphone sous /e/OS, avec son contrôle parental intégré	Non	Premier smartphone
Application libre **TimeLimit** sur Android	Non	Android déjà en place
Temps d'écran réglé sur l'iPhone de l'enfant	Pas forcément (voir section 7)	iPhone déjà en place
Family Link (Google)	**Oui**, compte Google de l'enfant	Seulement si l'enfant a déjà un compte Google (encadré section 8)

5. Avant de commencer

- ☐ En parler avec l'enfant : quelles règles, pourquoi, et comment elles évolueront avec l'âge
- ☐ Choisir la solution dans le tableau de la section 4

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

- ☐ Si un compte est indispensable, le créer **à son vrai âge** : les protections dépendent de la date de naissance
- ☐ Noter les codes que vous choisirez dans votre gestionnaire de mots de passe (fiche N°16)

6. Pas à pas sur Android, sans Google

Premier smartphone : /e/OS

/e/OS, le système Android sans Google (fiche N°64), intègre un contrôle parental : l'installation des applications peut être soumise à un code, et l'usage de l'appareil encadré. Il a été enrichi dans /e/OS 3.0 (juin 2025). Aucun compte n'est nécessaire chez Google.

1. Sur le téléphone de l'enfant, ouvrez les **Paramètres** et cherchez « contrôle parental ».
2. Choisissez un code parent, puis réglez les installations et le temps d'utilisation.
    - **Vous devez voir :** une demande de code quand l'enfant installe une application soumise à restriction.

Android déjà en place : TimeLimit

TimeLimit est un logiciel libre (licence GPLv3) d'un éditeur allemand, disponible sur F-Droid (fiche N°42 pour installer des applications sans compte Google). La version de base est gratuite : limites de temps par catégorie d'applications, plages horaires interdites (la nuit, par exemple), profils parent et enfant protégés par un mot de passe. Le mode connecté entre plusieurs appareils est optionnel et payant, ou gratuit avec votre propre serveur.

1. Installez **TimeLimit** depuis F-Droid sur l'appareil de l'enfant, puis suivez l'assistant (accordez les autorisations demandées).
    - **Vous devez voir :** un profil parent protégé par mot de passe, et un profil enfant.
2. Créez des **catégories** (jeux, vidéos, réseaux sociaux), puis une **limite quotidienne** et des **heures bloquées** pour chacune.
    - **Vous devez voir :** l'application bloquée une fois la limite atteinte, avec la possibilité pour le parent d'accorder du temps en plus.
3. **Position :** TimeLimit ne localise pas l'enfant. Si un partage de position est vraiment nécessaire (trajet seul), faites-le ponctuellement, et dites-le-lui.

⚠️ D'après sa page F-Droid, TimeLimit peut mal fonctionner sur certaines marques (Huawei, Wiko, par exemple) : testez avant de compter dessus.

7. Pas à pas sur iPhone : Temps d'écran

Temps d'écran est intégré à l'iPhone. Avec le Partage familial, il faut un compte Apple pour l'enfant ; sans Partage familial, vous pouvez le régler directement sur son iPhone, protégé par un code qu'il ne connaît pas.

1. Sur l'iPhone de l'enfant, ouvrez **Réglages › Temps d'écran** et activez-le.
2. Réglez le **Temps d'arrêt** (plages sans écran, la nuit par exemple) et les **Limites d'app** (jeux, réseaux sociaux).

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

3. Dans **Contenu et confidentialité**, activez les restrictions de contenus explicites et d'achats.
4. Réglez les **Limites de communication** (par exemple « Contacts uniquement » pour un jeune enfant).
5. Ouvrez **Code d'accès et gestion › Verrouiller les réglages de Temps d'écran** et choisissez un code différent de celui de l'iPhone.
    - **Vous devez voir :** les réglages verrouillés par ce code.

8. Si votre enfant a déjà un compte Google : Family Link

⚠️ Family Link suppose un **compte Google au nom de l'enfant**, et fait passer ses usages par les serveurs de Google. N'en créez pas un uniquement pour le contrôle parental : préférez les solutions des sections 6 et 7. Si le compte existe déjà :

1. Sur votre téléphone, installez **Google Family Link** et associez le compte de l'enfant.
    - **Vous devez voir :** le profil de l'enfant dans votre application Family Link.
2. Ouvrez **Temps d'écran › Limites de temps** : activez une **limite quotidienne** et une **heure de coucher**.
3. Réglez **les applications** : validation des téléchargements par le parent.
4. Laissez le **partage de position** désactivé, sauf besoin ponctuel connu de l'enfant.
5. Dans les paramètres du compte Google de l'enfant, désactivez l'historique des activités et de la position (fiche N°52).

9. Au-delà du téléphone

- **À la maison :** la plupart des box proposent un contrôle parental (horaires, filtrage). Pi-hole ou AdGuard Home, installés chez vous, bloquent publicités, traqueurs et, avec des listes adaptées, les sites pour adultes sur tous les appareils de la maison, sans rien envoyer à un tiers (fiches N°38, N°20c).
- **Navigateur et recherche :** un navigateur qui bloque les traqueurs (fiche N°2) et un moteur de recherche sans profilage (fiche N°17).
- **Consoles :** chaque fabricant propose une application de contrôle parental (temps de jeu, achats, discussions en ligne).
- **Jouets connectés :** choisissez-les avec soin, et coupez-les quand ils ne servent pas (fiche N°60).
- **Vos propres publications :** évitez de publier des photos de vos enfants, surtout reconnaissables ; demandez leur avis dès qu'ils sont en âge de le donner.

10. Ce qu'il vaut mieux éviter (et pourquoi)

D'après la CNIL, un contrôle parental doit rester **proportionné**, adapté à **l'âge et à la maturité** de l'enfant, et **transparent** : l'enfant doit savoir quels outils sont utilisés.

Pratique	Pourquoi l'éviter	À la place
Lire ses messages en cachette	Il se sentira surveillé et se mettra à cacher ce qu'il vit	Proposer de regarder ensemble en cas de doute

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°61 : Protégez vos enfants en ligne sans les espionner V1.2

Pratique	Pourquoi l'éviter	À la place
Localisation permanente	Intrusive, et elle habitue à être suivi	Partage ponctuel, connu de l'enfant
Application espion installée à son insu	Rupture de confiance, et données de l'enfant confiées à un tiers	Outils intégrés ou libres, expliqués à l'enfant
Compte Google ou Apple créé « pour le contrôle parental »	Un profil commercial ouvert dès l'enfance	/e/OS, TimeLimit, filtrage à la maison
Mêmes règles à 8 et à 15 ans	L'enfant contourne les règles trop strictes	Assouplir progressivement

11. Si quelque chose arrive

- **3018** : le numéro national contre le cyberharcèlement et les violences numériques. Gratuit, anonyme et confidentiel, **7 jours sur 7 de 9 h à 23 h**, par téléphone, tchat sur `3018.fr`, ou application 3018.
- **119** : enfance en danger, joignable 24 h sur 24, gratuit.
- Gardez les preuves (captures d'écran), et ne répondez pas au harceleur.

12. À savoir avant de se lancer

Crainte fréquente	La réalité
« Le contrôle parental suffit. »	Il réduit les risques, mais le dialogue reste la meilleure protection.
« Mon enfant saura le contourner. »	Peut-être : raison de plus pour expliquer les règles et les faire évoluer avec lui.
« Je dois tout voir pour le protéger. »	La CNIL met en garde : un enfant qui se sent surveillé en permanence se censure et cache ses difficultés.
« C'est trop technique. »	Les outils sont intégrés aux téléphones et proposés dès la mise en service ; TimeLimit s'installe en quelques minutes.
« Sans Family Link, pas de contrôle parental sur Android. »	Si : /e/OS l'intègre, TimeLimit est libre, et le filtrage de la maison couvre tous les appareils.

13. Challenge 7 jours

- **Jour 1 :** discuter avec l'enfant des règles et de leur raison d'être.
- **Jour 2 :** choisir la solution sans compte chez un géant (section 4).

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

- **Jour 3 :** régler TimeLimit, le contrôle parental d'/e/OS ou Temps d'écran (limites et heure de coucher).
- **Jour 4 :** activer la validation des téléchargements et des achats.
- **Jour 5 :** régler le contrôle parental de la box ou le filtrage Pi-hole, et celui de la console.
- **Jour 6 :** enregistrer le 3018 dans le téléphone de l'enfant et dans le vôtre.
- **Jour 7 :** faire le point ensemble, et fixer une date pour revoir les règles.

Vous allez constater : des règles comprises sont mieux respectées que des règles imposées en secret.

14. En résumé (ce que vous gagnez)

Action	Bénéfice	Renvoi
Repères par âge	Un cadre clair et partagé	
TimeLimit, /e/OS ou Temps d'écran	Limites de temps et de contenus, sans compte chez un géant	N°64
Filtrage à la maison	Protection de tous les appareils, sans tiers	N°38, N°20c
Transparence avec l'enfant	La confiance, qui lui permet de venir vous parler	
3018 enregistré	Une aide immédiate en cas de problème	N°47

15. À retenir absolument

- **Des règles adaptées à l'âge,** qui s'assouplissent avec le temps.
- **Des outils connus de l'enfant,** jamais cachés, et sans compte ouvert à son nom chez un géant du numérique.
- Pas de lecture secrète des messages, pas de localisation permanente.
- **3018 :** gratuit, anonyme, 7 jours sur 7.

Test final : demandez à votre enfant quelles règles s'appliquent à son téléphone et pourquoi, et qui appeler en cas de problème. S'il sait répondre, vous avez réussi ✅

Références

- CNIL – recommandation 5 : un contrôle parental respectueux de la vie privée de l'enfant
- Service-Public – contrôle parental obligatoire sur les appareils connectés
- La Revue du Praticien – la règle 3-6-11-13-15 de la commission écrans
- iPhoneSoft – majorité numérique à 15 ans et censure (août 2026)
- Bourse Inside – l'interdiction des moins de 15 ans relancée au niveau européen (septembre 2026)
- F-Droid – TimeLimit (contrôle parental libre, GPLv3)
- Elternguide – Contrôle parental avec TimeLimit (mode local, version de base gratuite)

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA

Fiche Pratique N°61 : Protégez vos enfants en ligne sans les espionner V1.2

- It's FOSS – /e/OS 3.0 et son contrôle parental (juin 2025)
- Apple – Définir un code de Temps d'écran sur un iPhone ou un iPad
- Google – premiers pas avec Family Link
- Apple – configurer Temps d'écran pour un membre de la famille
- Ministère des Solidarités – numéros d'aide (3018, 119)
- e-Enfance – contrôle parental Family Link

gabriel.ananda@mailo.com
CC BY SA